

Vorwort

Unser Leben ist von Sorgen durchzogen. Sie bestimmen oft mehr den Alltag als Lebensfreude, Spaß und Vergnügen. Nichts ist in Schlagern mehr besungen und in Gedichten mehr beschrieben worden als Sorgen. Keiner hat es treffender geträllert als Nino de Angelo:

„...Hör einfach auf und fang einfach an. Mach dir keine Sorgen, alles wird gut, lebe hier und jetzt, verlier´ nicht den Mut. Mach dir keine Sorgen, glaub fest an dein Glück, vielleicht kommt es schon Morgen zu dir zurück. Du darfst die Hoffnung nicht verlieren, sei nicht ein Schatten deiner selbst. Glaub nicht, die ganze Welt hat dich betrogen und steh immer auf, einmal mehr als du fällst. Hör endlich auf und fang einfach an...“

In diesem Lied steht alles, was das Thema ausmacht: Sorgen, Mut, Glück, Hoffnung und Leben. Sorgen sind so weit vom Glück entfernt – aber auch wiederum so nah beisammen, wenn man es richtig anpackt. Sorgen und Glück sind nur einen Millimeter voneinander weg; zwischen ihnen passt gerade einmal ein dünnes Papier. Sorgen müssen nicht sein, wenn man sich einfach diesen Satz verinnerlicht: „Alles ist lösbar; es gibt keine Sorgen, die nicht zu regeln wären; nur der Tod ist endgültig, aber dann sterben auch die Sorgen, und selbst über den Tod eines lieben Menschen kommen wir nach Trauer mit neuem Lebensmut hinweg – das eigene Leben geht eben weiter.

Und doch können **Sorgen ein Leben zerstören**. Es ist einfach gesagt „vergiss die Sorgen“ – sie sind plötzlich da, automatisch wie von selbst, und wir können uns nicht einmal dagegen wehren. Wirklich nicht? Hätten wir die **richtigen Abwehr-Mechanismen**, dann würden wir

Sorgen nur noch mitleidsvoll belächeln. Aber wir haben sie eben (noch) nicht. Deshalb gibt es dieses eBook, das Ihnen die Sorgen leichter machen soll. Sie sollen wieder lernen zu leben. Dieses Buch nimmt Ihnen nicht wie ein Sesam öffne Dich alle Sorgen. Aber es **erleichtert** Ihnen den **Umgang mit** allen möglichen **Sorgen**.

Sie können Mechanismen erlernen, ihre alltäglichen und ganz großen Sorgen klein zu machen; und dann verlieren sie ihre Bedrohung. Viel wichtiger: Sie fangen endlich wieder an, Ihr Leben zu genießen. Denn über all die Sorgen haben Sie Ihr schönes Leben längst vergessen. Wo ist Ihre Lebensqualität geblieben, Ihre Freude am Leben? Es wird höchste Zeit, dass Sie endlich Ihre Sorgen hinter sich lassen. Drehen Sie die Sorgen ins Positive für sich um und sagen sich: **Ich sorge von jetzt ab gut für mich selbst**. Denn Sorgen haben zwei Definitionen, eine positive und eine negative. Die negative sind die Sorgen, die uns das Leben so schwer machen; die positiven Sorgen sind im Sinne von Vorsorge zu verstehen, sich kümmern, sich um jemanden sorgen – und eben in erster Linie für sich selbst (vor-)sorgen.